

**Болезни и ЭМОЦИИ.**  
**Отклик организма**  
**на ЭМОЦИИ.**  
**Как реагировать.**

Составила :педагог-психолог Рыжова И.П.

То, что наши болезни напрямую связаны с эмоциями, предполагали еще в давние времена. Древнегреческий философ Платон, врачи **восточной медицины** сходились во мнении, что душа и тело неразделимы.

Намного позднее, в 1818 году немецкий психиатр Иоганн Хайнрот открыл для мира термин «психосоматика» — *psycho* (душа) и *soma, somatos* (тело). Его исследования доказали, что любая негативная эмоция, застрявшая в человеческой памяти или часто повторяющаяся в жизни, отравляет не только душу, но и подрывает физическое здоровье.

После Хайнрота идею психосоматики поддержали еще два известных психиатра — Зигмунд Фрейд и Франц Александер. Они так же считали, что невысказанные, подавленные, загнанные вглубь эмоции рано или поздно находят выход в теле, порождая неизлечимые болезни.

## **Болезни и эмоции**

Современные специалисты пришли к очень интересным выводам. Люди, страдающие одинаковыми заболеваниями, имеют сходные черты характера, темперамент, психоэмоциональные реакции на те или иные события.

Например, многочисленные наблюдения за онкобольными показали, что такой диагноз очень часто ставят тем, кто всё привык держать «в себе», не умеет выражать эмоции, часто подавляет гнев, испытывает приступы отчаяния, внутренней пустоты и одиночества.

Люди, страдающие от боли в спине, по своей природе привыкли испытывать комплекс жертвы, взваливать на себя все домашние проблемы и угождать окружающим.

Пациенты с проблемами в работе желудочно-кишечного тракта обычно слишком требовательны к себе и окружающим. Им трудно «переваривать» очередную неудачу или смириться с новым разочарованием. В результате эмоции выливаются на физическом

уровне в язву желудка или двенадцатиперстной кишки.

## **Базовые эмоции**

В основе психосоматической теории лежат пять базовых эмоций:

- гнев;
- страх;
- печаль;
- спокойствие;
- радость.

Первые три действуют на организм негативно, запуская так называемый механизм «сжатия». Чтобы лучше понять его принцип, достаточно вспомнить, как сжимается сердце, когда мы испытываем страх, обрывается, когда мы в гневе, как сворачивается в калачик тело, когда мы в печали...

Эмоции радости и спокойствия, наоборот, расширяют тело. Оно становится легким, невесомым. Окрыленный человек парит над обстоятельствами, растет, развивается, творит.

## **Негативные эмоции**

Как бы люди ни старались, они не в силах **избежать негативных эмоций**. Гнев, страх, печаль или тревога рано или поздно всё равно прорываются наружу. Однако не стоит расстраиваться.

Специалисты утверждают, что любое проявление эмоций — это прекрасно.

Гнев — по сути, мощная эмоция, которая вынуждает человека на что-то решиться, высказать наиболее болезненное, сжечь мосты или наконец-то принять важное для него решение.

Страх запускает сценарий самосохранения, а печаль позволяет выплакать свое горе, пережить, дает возможность проанализировать ситуацию, разобрать ее по полочкам и взглянуть на мир другими глазами...

Приверженцы психосоматической теории предупреждают, что опасны не сами негативные эмоции, а их невысказанность. Например, заглушенный, подавленный гнев переходит в обиду, а она разрушает тело подобно раковой опухоли. Любая эмоция, которая не нашла выхода, провоцирует внутренний конфликт, а он порождает болезнь.

Тем не менее результаты исследований ошеломляют. Почти в 40 % случаев причиной болезни являются не вирусы и бактерии, как принято думать, а стрессы, **душевные травмы** и внутренние конфликты.

**Отклик организма на эмоции. Как реагировать правильно**  
Какие эмоции вы ощущаете чаще всего? Понаблюдайте за своими ощущениями. Если вы не редко раздражены, испытываете страх, гнев, досаду, строите планы о мести или переживаете обиду и злость, в каком виде вы получите ответ Вселенной? Ответом будут конфликты, несчастья, нищета. Организм ответит болью и болезнями.

Специалистами-психосоматиками установлена связь негативных эмоций и нарушений здоровья.

**Агрессия и злость** провоцируют повышение давления, проблемы с сердечнососудистой системой.

**Скажите себе: «Я сильная, великодушная, а все окружающие — приятные люди».**

**Досада** может привести к развитию аллергии.

**«У меня все получается как надо!»** или **«Мои дела идут все лучше и лучше с каждым днем».**

**Раздражение** обернется сухостью кожи, кожными заболеваниями, проблемами с ногтями и волосами, с желудком.

**«Окружающий меня мир прекрасен, я умею это видеть».**

**Тревога** нарушит координацию движений, замедление реакций, заболевания сердца и сосудов.

**"Все, что со мной происходит — к лучшему. Я полностью доверяю самому процессу жизни"**.

**Скупость** приведет к проблемам с желудком, обезвоживанию, отекам.

**«Мир изобилен, его даров хватит всем».**

**Обида** вызывает простуду, насморк, боль в горле, болезни дыхательной системы. К примеру, храп усиливается, если человек на что-то обижен.

**«Я всех за все прощаю. Я выражаю всем свою любовь».**

**Упрямство** приводит к нарушению слуха, заболеванию суставов, уменьшению гибкости тела, мышечным спазмам.

**«Я избавляюсь от неприятя, изоляции, упрямства. Я есть единое целое со всем сущим».**

**Беспокойство** может привести к нарушению гормонального баланса, заболеваниям поджелудочной железы.

**"Все хорошо, я доверяю процессу жизни! Беспокойство излишне"**.

**Недовольство собой, принижение себя, самокритика** очень вредны, они провоцируют гинекологические заболевания, артриты, гормональные нарушения.

**"Я принимаю себя такой, какая я есть! Я позволяю себе быть собой. Я люблю и одобряю себя. Я в полной безопасности"**.

**Нерешительность** — проблемы с деснами, зубами.

**"У меня все отлично получается, я легко добиваюсь поставленной цели!"**

**Чувство безнадежности и незащищенности, не на кого опереться —** остеохондроз, сколиоз и другие заболевания спины.

**"Я люблю и одобряю себя. Я в полной безопасности".**

**Переживание о прошлом, нежелание смотреть в будущее —** нарушение зрения, чаще близорукость.

**"Я прощаю себя и других. Я с уверенностью смотрю в будущее. Моя жизнь приносит мне только счастье и любовь".**

**Страх —** инфекционные заболевания, бессонница, нарушения в работе почек, в области солнечного сплетения.

**"Жизнь — это для меня! Я люблю жизнь и возвращаюсь в ней свободно. Я с радостью принимаю все, что мне приносит жизнь".**

### **Психосоматическая теория происхождения болезни**

*Наиболее частыми причинами психосоматических заболеваний служат стрессы, нервная напряженность, беспокойство, переутомление.*

Врачи часто констатируют факт, что все физиологические показатели у человека в норме, но он себя неважно чувствует. Такие состояния медики называют функциональными, избавиться от них можно без лекарств, изменив свой внутренний настрой и пересмотрев образ жизни.

Когда отрицательные эмоции сменяются положительными, боли проходят сами собой.

Психосоматические расстройства — это *защитная реакция человеческого организма, который подает сигналы о том, что в жизни необходимо что-то изменить.*

Скорее всего, изменить надо свое отношение к проблеме, которая вызывает у нас беспокойство (обиду, гнев, страх), поработать над своими эмоциями и мыслями.

Главное, услышать этот сигнал организма и найти источник беспокойства вовремя, пока не пострадало здоровье. Многие, к

сожалению, отмахиваются от этих «звоночков»: голова заболела — выпили обезболивающее, шея или спина болит — воспользовались мазью. Лекарства никто не отменяет, но лучше дополнить их и «разбором полетов», понять причину боли, пока она не превратилась из неопасной психосоматической в более серьезное заболевание.